

## **Консультация для родителей.**

### **«Значение музыки для укрепления здоровья будущего дошкольника в семье»**

*Терещенко М.В., музыкальный руководитель  
МБДОУ ДС № 33 «Аленка» г.Светлоград*

Забота о здоровье детей важнейшая задача всего общества и, конечно, родителей. Состояние здоровья подрастающего поколения является показателем благополучия общества, отражающим не только истинную ситуацию, но и дающим прогноз на перспективу

По данным медицинской статистики, количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается с каждым годом. Влияние музыки на состояние здоровья детей первым в нашей стране начал изучать выдающийся психоневролог В. М. Бехтерев еще в начале XX столетия. Уже тогда было видно: детям полезно слушать классику и колыбельные, петь и двигаться под музыку; что музыка не только развивает детей, но и оздоравливает их - повышает иммунитет, снижает напряжение и раздражительность.

В настоящее время для педагогов современного общества остро встала проблема роста количества детей дошкольного и школьного возраста с нарушениями в поведении, а также в психическом и личностном развитии. В детских садах и школах над данной проблемой работают психологи, воспитатели и другие специалисты. Многие ищут новые нетрадиционные методы педагогической помощи детям. Одним из таких методов является музыкотерапия. Музыкотерапия может стать эффективным методом лечения детских неврозов, которые сегодня всё больше поражают дошкольников.

Ещё в 1997 году доктором медицинских наук Михаилом Львовичем Лазаревым была создана оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй!». В этой программе музыка занимает центральное место, так как «именно в ней заложен колоссальный потенциал для оздоровления».

М. Л. Лазарев считает, что музыка воздействует на многие сферы жизнедеятельности через три основных фактора:

1) Вибрационный фактор музыки является стимулятором обменного процесса на уровне клетки.

2) Физиологический фактор музыки способен изменять различные функции организма – дыхательную, сердечнососудистую.

3) Психологический фактор способен значительно менять психическое состояние ребенка.

Музыка ритм, мелодию и гармонию. Она учит ребёнка чувствовать ритмы жизни, гармонизирует его собственные биоритмы, влияет биохимические процессы организма.

Музыка, оживляя эмоциональную сферу, восстанавливает иммунитет, так как при снижении эмоционального тонуса или при наличии негативных эмоций снижается иммунитет ребёнка, и он чаще болеет.

Музыка действует на эмоции ребёнка, а любая эмоция, как известно, связана с определёнными биологическими реакциями в организме. Музыка позволяет снимать стрессы и может быть первым шагом на пути оздоровления.

Сохранению и укреплению здоровья детей в семье содействуют все виды деятельности, связанные с музыкой (слушание музыки, пение, танцы, игра на детских музыкальных инструментах).

Развитие слуховой чувствительности способствует пробуждению здоровых механизмов защиты организма и дает большой оздоровительный и воспитательный эффект.

Слушать музыку следует, словно пропуская через себя, заполняя мелодией мысли и сознание. Важно также помнить о регулировании громкости музыки, слишком громкое ее звучание вредно для здоровья, так как утомляет нервную систему, и продолжительности общения с ней, так как слушание музыки часами может вызвать усталость и раздражение.

Очень полезно использовать рисование под музыку как один из приемов арт-терапии рисуется не столько содержание музыки, сколько музыкальные впечатления, переживания связанные с прослушанной музыкой, что, способствует самовыражению, раскрепощению.

### **Роль пения для здоровья детей.**

Искусство пения – это и есть прежде всего правильное дыхание, которое и является одним из важнейших факторов здоровой жизни. Давно известно, что пение является одним из лучших дыхательных упражнений: тренируется дыхательная мускулатура, диафрагмальное дыхание, улучшается дренаж бронхов, увеличивается жизненная емкость легких. На Руси славяне считали, что поет в человеке сама душа и пение – это ее естественное состояние.

Врач-фониатр Е.И. Алмазов: «Пение... доставляет поющему удовольствие,...упражняет и развивает его слух, дыхательную систему, которая тесно связана с сердечно-сосудистой системой, следовательно, он невольно, занимаясь дыхательной гимнастикой, укрепляет свое здоровье».

Если у ребенка ослабленное дыхание, то оно не дает ему полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще. Дети любят петь и охотно поют. Пение положительно влияет на здоровье и развитие ребенка: активизирует умственные способности, развивает эстетическое и нравственное представление, слух, память, речь, чувство ритма, внимание, мышление, укрепляет лёгкие и весь дыхательный аппарат. При соблюдении гигиенических условий, то есть при пении в проветренном чистом помещении – развиваются и укрепляются лёгкие и голосовой аппарат. По мнению врачей, пение является лучшей формой дыхательной гимнастики. Надо оберегать детский голос. Следит за тем, чтобы дети пели естественным звуком, не кричали во время пения, не говорили слишком громко, и сами громко не разговаривайте с детьми. особенно на улицах в сырую холодную погоду. Крик, шум портят голос, притупляют слух детей и отрицательно влияют на нервную систему. Не следует поощрять пение с детьми песен для взрослых с большим диапазоном, которые они слышат дома и по радио. Неправильное фальшивое исполнение таких

песен не способствует развитию музыкального слуха детей, а особенно громкое их исполнение наносит вред голосовым связкам ребенка.

### **Роль пения и дыхательной гимнастики для здоровья детей.**

Пение с предшествующей дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие: положительно влияет на обменные процессы; способствуют восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Дыхательную гимнастику можно начать с игровых упражнений.

#### **Дыхательное упражнение «Шум моря»**

Слушаем (в записи) звуки моря, а затем - «дышим, как море». Делаем тихий, мягкий вдох животом и плавно поднимаем вверх руки. А потом – выдыхаем на звук «Ш» и опускаем руки.

#### **Дыхательное упражнение «Одуванчик»**

Вдох через нос – лёгкий, бесшумный, выдох – через рот, со звуком восхищения «ах!».

#### **Дыхательное упражнение «Воздушные Шарик»**

Активный вдох, подносим воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы начинаем надувать его. Нужно следить глазами за тем, как шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Надо дуть осторожно, чтобы шарик не лопнул. А потом, можно показать красивые шары друг другу.

#### **Дыхательное упражнение «Шарик спускается»**

Глубокий медленный вдох – через нос, медленный выдох – через рот на звук «ссссс»

#### **Дыхательное упражнение «Ладочки»**

Ладушки-ладочки, звонкие хлопошки. Мы ладошки все сжимаем, носом правильно вдыхаем. Как ладошки разжимаем, то - спокойно выдыхаем.

Использование музыки и пения в семейном воспитании помогает более эффективно развивать музыкальные способности детей, сохранять и укреплять их здоровье. Создание эмоционального комфорта средствами музыки и пения в семье – важнейшая задача успешного физического и психического развития ребёнка.

